|  |
| --- |
| ***Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10***  ***общеразвивающего вида городского округа***  ***город Нововоронеж»*** |
| ***Комплекс корригирующей гимнастики в средней группе (открытое мероприятие)***  ***в рамках взаимопосещений.*** |
|  |

|  |
| --- |
| ***Подготовила: воспитатель IКК***  ***Чеботарева Мария Ивановна*** |

1. ***Пробуждение:***

Глазки вы проснулись? Да! (лёгкое поглаживание глаз)

Ушки вы проснулись? Да! (самомассаж ушей)

Ручки вы проснулись? Да! (хлопки ладошами)

Детки улыбнулись

Сладко потянулись! (потягивание в кроватках)

1. ***Корригирующая гимнастика:*** (движения в соответствии с текстом)

Одеяло быстро скинем,

Ножки вместе и поднимем

А теперь прижать их нужно

И раз и два, и раз и два.

На живот все повернулись

Хорошенько потянулись…

Покачались как на лодке

Словно белые лебёдки…

Отдохнули все чуть – чуть

И отправились вновь в путь.

Все на спину повернулись

И жучками обернулись (болтают ножками и ручками)

Отдохнули все опять

Вновь пришла пора летать (повторить упражнение).

*(Дети достают из под подушек колючие шарики)*

Этот шарик не простой

Весь колючий, вот какой!

Меж ладошками кладём,

Им ладошки разотрём (катают мячик между ладошками)

Вверх, вниз его катаем, свои ручки разминаем.

А потом погладим ножки

Чтобы отдохнуть немножко (массаж ног).

Теперь я вижу все проснулись

С кроваток прыг и босиком

Кто вприпрыжку, кто скачком.

Девочки как белочки,

Мальчики как зайчики,

Прыгают и скачут,

Упадут не плачут.

1. ***Закаливающие процедуры:***

* Ходьба по мокрой солевой дорожке.
* Ходьба по канату.
* Обтирание рук и лица водой.
* Ходьба по массажным коврикам.

1. ***Дыхательное упражнение:***

«Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание).

Ноги на ширине плеч, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.